



Received / Makale Geliş Tarihi 05.02.2024  
Published / Yayınlanma Tarihi 30.04.2024  
Volume (Issue) Cilt (Sayı) 8 (41)  
pp / ss 572-583

Review Article / Derleme Makale  
10.5281/zenodo.11117210  
Mail: editor@pejoss.com

**Melike Ebrar Çakıroğlu**

<https://orcid.org/0009-0004-7949-9488>

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul / TÜRKİYE [melikecakiroglu@stu.aydin.edu.tr]

ROR Id: <https://ror.org/00qsyw664>

## Narsisizm Bağlamında Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Savunma Mekanizmaları

### Emotion Regulation Difficulties and Defense Mechanisms in the Context of Narcissism

#### ÖZET

Narsisizm, temelde kırılabilir olan büyülenmeci bir benlik duygusunu sürdürmeye yönelik uyumsuz öz düzenleme stratejileri ile karakterize edilen bir kavramdır. Narsisizmin, kırılabilir ve büyülenmeci olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Her iki boyut da empati eksikliği, kibir ve düşmanca tutumlar gibi ortak özellikleri paylaşmaktadır. Diğer taraftan büyülenmeci narsisizm yüksek öz saygı, yetki sahibi olma ve güçlü bir beğenilme ihtiyacını içerirken, kırılabilir narsisizm düşük öz saygı ve duygusal istikrarsızlık içermektedir. Narsisistik davranışların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde duygu düzenleme güçlükleri ve savunma mekanizmaları önemli rol oynamaktadır. Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini anlamasını ve bu tepkilerin bilinçli veya bilinçsiz olarak düzenleme kapasitesini ifade etmektedir. Savunma mekanizmaları ise bireyleri olumsuz duygulardan korumak amacıyla rahatsız edici içsel veya dışsal duruma ilgili algıyı değiştiren zihinsel süreçlerdir. Duygu düzenleme mekanizmalarından farklı olarak savunma mekanizmaları yalnızca olumsuz duyguları hedefleyen bilinçsiz çabaları içermektedir. Narsisizme sahip bireylerin ego tehditleri karşısında yaşadıkları yoğun duygusal deneyimi nasıl düzenledikleri büyülenmeci ve kırılabilir narsisizm boyutu arasında farklılık göstermektedir. Bu nedenle narsisistik eğilimlere sahip bireylerin duygularını nasıl düzenlediklerini ve hangi savunma mekanizmalarını kullandıklarını anlamak, narsisizmin farklı boyutlarını anlamak açısından önem taşımaktadır. Mevcut derleme çalışması, ortak bir büyülenmeci benlik çekirdeğini paylaşan, ancak klinik ve kişilerarası görünümü farklılaşan iki narsisizm boyutunu, içerdikleri duygu düzenleme güçlükleri ve savunma mekanizmaları açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Büyülenmeci Narsisizm, Kırılabilir Narsisizm, Duygu Düzenleme, Savunma Mekanizmaları.

#### ABSTRACT

Narcissism is a concept characterized by maladaptive self-regulatory strategies aimed at maintaining a grandiose sense of self that is fundamentally fragile. Narcissism is considered in two dimensions: vulnerable and grandiose. Both dimensions share common characteristics such as lack of empathy, arrogance, and hostile attitudes. On the other hand, while grandiose narcissism involves high self-esteem, authority and a strong need to be admired, vulnerable narcissism involves low self-esteem and emotional instability. Emotion regulation difficulties and defense mechanisms play an important role in the emergence and maintenance of narcissistic behaviors. Emotion regulation refers to individuals' understanding of their emotional reactions and capacity to regulate them consciously or unconsciously. Defense mechanisms are mental processes that change the perception of a disturbing internal or external situation in order to protect individuals from negative emotions. Distinctly from emotion regulation mechanisms, defense mechanisms involve unconscious efforts that target only negative emotions. How individuals with narcissism regulate the intense emotional experience they experience in the face of ego threats differs between the grandiose and vulnerable narcissism dimensions. For this reason, understanding how individuals with narcissistic tendencies regulate their emotions and what defense mechanisms they use is important in understanding the different dimensions of narcissism. The current review study aims to examine two dimensions of narcissism, which share a common grandiose ego core but differ in clinical and interpersonal appearance, in terms of the emotion regulation difficulties and defense mechanisms they contain.

**Keywords:** Grandiose Narcissism, Vulnerable Narcissism, Emotion Regulation, Defense Mechanisms.

## 1. GİRİŞ

Narsisizm; kırılğan benlik imajı, empati eksikliği, saldırganlık ve hayranlık ihtiyacı ile karakterize edilen karmaşık bir kişilik örüntüsüdür (Miller vd., 2013). Narsisizm literatürü genel olarak narsisizmin iki boyutunu tanımlamaktadır. Bu boyutları sıklıkla büyüklenmeci ve kırılğan narsisizm olarak adlandırılmaktadır (Pincus vd., 2014). Kırılğan narsisizm bencillik, güvensizlik, algılanan aşağılanma ve reddedilmelere karşı aşırı duyarlılığı içermektedir. Büyüklenmeci narsisizm ise yetki sahibi olma ve beğenilme ihtiyacı içermektedir (Pincus vd., 2014). Yapılan gözlem ve araştırmalar kişilerarası tarzdaki farklılıklarına rağmen, büyüklenmeci ve kırılğan narsisizme sahip bireylerin ortak birtakım özellikleri paylaştığını göstermektedir. Her iki boyutun da temelinde benlikle ilgili büyüklenmeci fanteziler yatmaktadır (Schurman, 2000). Benliğe dair büyüklenmeci fantezilere ek olarak; manipülasyon, başkalarını sömürme isteği, kibir gibi özellikler de her iki boyutta yer almaktadır. Her iki boyutta da narsisizme sahip bireyler benliklerine yönelik bir tehdit ile karşılaştıklarında büyüklenmeci benliklerini sürdürmek amacıyla uyumsuz bir takım öz-düzenleme stratejilerine başvurmaktadır (Pincus vd., 2014). Ancak narsisizmin farklı boyutları stres faktörlerine yönelik kullandıkları savunma mekanizmaları açısından farklılık göstermektedir (Besser & Priel, 2010). Bu nedenle bir karakter savunması olarak da ele alınan narsisizmin anlaşılması için altta yatan kırılğanlık ve çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili savunma mekanizmalarının ele alınması önemli hale gelmektedir (Kernberg, 1975).

Duygu düzenleme, olumlu ve olumsuz duyguların yoğunluğunu ve süresini artırabilen, sürdürebilen veya azaltabilen stratejileri içermektedir (Young vd., 2019). Literatür bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki işlevine bağlı olarak uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ayırım yapmaktadır (Gross, 1998; Gore ve Widiger, 2016). Narsisistik bir yaralanmanın ardından ortaya çıkan utanç, saldırganlık gibi duyguları, duygu düzenlemeye yönelik stratejilerden biri olan savunma mekanizmaları aracılığıyla düzenlenmektedir (Cramer, 2015; Vaillant, 1993). Bireylerin içsel çatışmalar ve stresli durumlar karşısındaki duygusal tepkisini düzenlemeyi amaçlayan otomatik, örtülü ve bilinçsiz psikolojik süreçler olan savunma mekanizmaları, Olgun, nevrotik ve olgunlaşmamış savunmalar şeklinde bir yelpazede sınıflandırılmaktadır (Perry & Henry, 2004). Olgunlaşmamış ve nevrotik savunmalar kişilik bozuklukları gibi çeşitli psikopatolojilerle ilişkilendirilmektedir (Vaillant, 1994).

Çeşitli duygusal problemlerin psikopatolojilerle olan ilişkisi, duygu düzenleme stratejilerini ve savunma mekanizmalarını hem tanı hem de tedavi açısından oldukça önemli hale getirmektedir (Kampe vd., 2021). Bu nedenle söz konusu olguların narsisizm bağlamında incelenmesiyle, narsisistik davranışın altında yatan mekanizmaların anlaşılması ve aynı zamanda daha etkili ve hedefe yönelik terapötik müdahalelere kaynak sağlaması amaçlanmaktadır.

## 2. NARSİSİZM

Freud (1914) tarafından “kendine yönelik sevgi” ile ilişkilendirilen narsisizm, çeşitli kuramcılar tarafından farklı tanım ve temellendirmeler yoluyla açıklanan önemli bir psikolojik yapıdır (Kohut, 1971; Kernberg, 1975). Bir takım öz düzenleyici mekanizmalar yoluyla, bireyin olumlu bir kendilik imajı oluşturma ve sürdürme kapasitesini ifade etmektedir (Pincus vd., 2010). Yıllar boyunca yapılan çeşitli araştırmalardan elde edilen sonuçlar narsisizmin normal ve uyum sağlayıcı olarak görülebileceğini ancak patolojik ve işlevsiz bir şekilde de gelişebileceğini göstermektedir (Levy, 2012; Gao vd., 2024).

Kernberg’e (1975) göre narsisizm normal gelişimin bir basamağıdır. Patolojik narsisizmin bebeklikte karşılanmayan ihtiyaçlara bir tepki olarak ortaya çıkan öfkeye karşı bir savunma olarak geliştiğini ileri sürmektedir. Şişirilmiş bir kendilik, empati eksikliği, başkaları tarafından aşırı ilgi görme ve tanınma ihtiyacını içeren bir narsisist kişilik tanımlamaktadır. Bu kişileri ilişkilerinde yüzeysel, kontrolcü, sömürücü olarak nitelendirmektedir. Kohut’a (1966) göre ise narsisizm yaşam boyu devam eden gelişimsel bir süreçtir. Narsisistik patoloji, bakım verenlerin başarısızlıklarının bir sonucu olarak ortaya çıkan gelişimsel bir duraklama sonucunda gelişmektedir. Çocuğun erken dönemdeki her şeye gücü yetme ve kendini beğenmişlik ifadeleri onaylanmadığında, bu karşılanmamış, ilkel gereksinimleri bir büyüklenmeyle sonuçlanmaktadır. Buna bağlı olarak karşılanmayan çocukluk ihtiyaçlarının önemsizlik ve değersizlik duygularına yol açtığını ve bu durumun narsisistik kırılğanlık ile sonuçlandığını ileri sürmektedir. Bireyin sahip olduğu değersizlik duygularının kibir, rekabetçilik ve kendini beğenmişlik gibi narsisistik savunmalarla onarılabileceğinden söz etmektedir (Kohut, 1971).

DSM-5'te yer alan ve narsisizmin patolojik yönünü vurgulayan "Narsisistik Kişilik Bozukluğu (NKB)" tanımı büyüklenme, beğenilme ihtiyacı, empati yoksunluğu, kıskançlık, sömürücü davranışlar gibi öğeleri içermektedir (APA, 2013). Narsisizmin yalnızca büyüklenmeci yönüne vurgu yapan bu tanımlamanın yanı sıra son yıllarda yapılan araştırmalar narsisizmin farklı boyutları olduğunu göstermektedir (APA, 2013; Weiss ve Miller, 2018; Jauk vd. 2022). Patolojik narsisizme yönelik çeşitli sınıflandırma ve adlandırılmaların yanı sıra, yaygın kanı narsisizmin büyüklenmeci ve kırılğan olmak üzere iki fenotipte ortaya çıkabileceği yönündedir (Cain vd., 2008; Pincus ve Lukowitsky, 2010). İlk olarak Wink (1991) tarafından tanımlanan bu iki boyut kırılğan öz saygı, saldırganlık, kibir, hak sahibi olma, başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı etme ve büyüklenmeci fanteziler gibi faktörleri içeren ortak bir narsisistik benlik çekirdeğini paylaşmaktadır (Miller vd., 2011; Carone vd. 2023). Bununla birlikte narsisistik patolojiye sahip bireylerin hem büyüklenmeci hem de kırılğan deneyim ve davranış sergiledikleri düşünülmektedir (Pincus ve Lukowitsky, 2010). Paylaştıkları düşmanlık ve saldırganlık çekirdeğiyle birlikte, büyüklenmeci ve kırılğan narsisizm klinik görünümleri açısından farklılaşmaktadır.

Büyüklenmeci narsisizm; teşhircilik, yetki sahibi olma ve diğerleri tarafından beğenilme ihtiyacı ile karakterize edilmektedir (Miller vd., 2011). Psikososyal işlevsellik ve yaşam memnuniyeti ile olumlu yönde ilişkili bulunmaktadır (Dickinson ve Pincus, 2003; Loeffler vd., 2020). NKB tanımıyla tutarlı olarak bu bireyler, kişiler arası ilişkilerinde sömürücü ve kıskanç olmalarının yanında sosyal açıdan dışa dönük ve çekici görülmektedir (Jauk ve Kaufman, 2018). Büyüklenmeci narsisistler, benzersizliklerini ve başarılarını vurgulayarak hayranlık talep ederler. Aynı zamanda, rekabetçi ve baskındırlar. Diğerleri üzerinde üstünlük kurarak sosyal başarısızlığı önlemeye çalışırken yakınlık ihtiyacı duymadıkları diğerlerini değersizleştirir ve sömürürler. Bu stratejiler onların büyüklenmeci benliğini sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (Back vd., 2013; Cheshure vd., 2020). Kırılğan narsisizm ise utanç, aşağılık duyguları, kırılğanlık ve kişilerarası aşırı duyarlılık ile karakterize edilmektedir. Daha yüksek psikolojik sıkıntı ve daha az yaşam memnuniyeti ile ilişkilidir (Erkoreka ve Navarro, 2017; Rohmann vd., 2019). Narsisistik kırılğanlığa sahip bireyler eleştiriye karşı aşırı duyarlıdır. Taşındıkları aşağılanma endişesi nedeniyle içe dönük, savunmacı ve kaçınmacı tutumlar sergilemektedir (Hart vd., 2017). Duyguları tanıma, anlama ve kabul etme konusunda yaşadıkları zorluk kişilerarası duyarlılıklarını ve zayıf sosyal ilişkilerini telafi etmek için uyumsuz öz düzenleme mekanizmalarını teşvik etmektedir (Balcerowska ve Sawicki, 2022; Rogier ve Velotti, 2018).

Narsisist bireyler kendilerine yönelik olumsuz veya sıkıntı verici geri bildirimlere, güçlü duygusal tepkiler veren kişiler olarak tanımlanmaktadır (Velotti vd., 2020). Ego tehdidine yol açan bu gibi stresli durumlarda, her iki boyutta da bireyler olumlu benlik imajlarını sürdürmeye yönelik öz düzenleme stratejilerine başvurmaktadır (Finch ve Hooley, 2023). Ancak bu gibi stres yaratan durumlara karşı gösterdikleri duygusal tepkiler ve yöneldikleri baş etme stratejileri farklılık göstermektedir (Loeffler vd., 2020).

### 3. DUYGU DÜZENLEME

Duygular, bireyin içinde bulunduğu durumu kişisel, sosyal veya kültürel hedefleriyle ilgili gördüğüne ortaya çıkmaktadır (Scherer vd., 2001). Bireylerin duygu üretme sisteminde değişikliğe yol açan duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini yönetme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Gross vd., 2011). Olumlu ve olumsuz duyguların yoğunluğunu ve süresini artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullanılan bilinçli ve bilinçsiz stratejilerin tümünü içermektedir (Gross, 2002; Gyurak vd., 2011). Duygu düzenlemenin temeli, bireylerin deneyimledikleri durumları veya bu durumlara yönelik algılarını, düşünme biçimlerini değiştirerek duygusal deneyimlerini düzenleyebilmeleridir (Cheshure vd., 2019). Aynı zamanda bireylere deneyimledikleri duygusal durumları anlama, duygularını fark etme ve kabul etme esnekliği sağlayan önemli bir beceri olarak görülmektedir (Young vd., 2019). Bu nedenle duygu düzenlemedeki amaç olumsuz ya da istenmeyen duygulardan kaçınmayı sağlamak yerine bireylerin yoğun duygular ortaya çıkarma potansiyeline sahip durumlarda dahi duygularını etkin şekilde yönetmelerini sağlamaktır (Cheshure vd., 2019). Duygular duyguyu deneyimleyen kişide değişim yaratmak gibi içsel ya da bir başkasının duygusunda değişim yaratmak gibi dışsal yollarla düzenlenebilmektedir. İçerisinde bulunduğu gelişimsel döneme bağlı olarak, bireyler olgunlaştıkça duygusal deneyimler, iç düzenleyici stratejiler yoluyla daha etkili bir şekilde yönetilmektedir (Gross, 2001).

Duygu düzensizliği ise bireyin kendi duygularını anlayamaması, kabul etmemesi ve duygularını düzenlemek için sınırlı stratejilere sahip olması sebebiyle, bir durumun ortaya çıkardığı duygusal tepkilerini yönetmekle ilgili problemleri yansıtmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzensizliği çeşitli psikopatolojiler ile ilişkilendirilmektedir. Ancak duygu düzenlemenin, duygusal tepkinin ortaya çıkmasından öncesini ve ortaya çıktıktan sonrasını içeren bir süreci kapsıyor olması duygusal sorunların

kaynağıyla ilgili belirsizlik yaratmaktadır (Sheppes vd., 2015; Young vd., 2019). Bununla birlikte literatürde bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerine bağlı olarak uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine odaklanan birçok yaklaşım bulunmaktadır (Gore ve Widiger, 2016).

Gross (1998) tarafından geliştirilen süreç modelinde beş duygu düzenleme süreci tanımlanmaktadır: durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu. Durum seçimi, duyguları tetikleyebilecek durumlardan kaçınmakla ilgiliyken durum değişimi ise dışsal durumlarda değişiklik yaparak duyguya maruz kalma süresini kısaltmayı içermektedir. Dikkat yayılması, dikkatin rahatsız edici durumdan geri çekilerek içsel olarak yeniden yönlendirilmesidir. Bilişsel değişim ise bir duyguyu yaratan durumun etkisini değiştirmek için bireyin öznel değerlendirmesini değiştirme çabasını ifade etmektedir. Bahsedilen ilk dört strateji duygusal tepki çıkmadan önceki süreci hedeflemektedir (Sheppes vd., 2015). Tepki düzenleme ise duygusal tepkinin ortaya çıkmasının ardından davranışsal, fizyolojik ve deneysel bileşenleri değiştirmeyi içermektedir (Gross, 2001). Duygu düzenlemenin psikolojik sağlık üzerindeki kritik etkilerinin anlaşılmasıyla bu model daha sonra Gross (2015) tarafından genişletilmiştir. Bireylerin tüm durumlara öznel değerler verdiğini ve bu öznel değerlerin ortaya çıkacak tepkiyi belirlediğini merkeze alan bu yeni model süreç odaklı bir çerçevede duygu düzenlemenin uyumlu ve uyumsuz taraflarını ortaya koymayı hedeflemektedir (Sheppes vd., 2015). Niven ve arkadaşları (2011)'ı ise içsel duygulanımı iyileştirme (daha iyi hissetmeye çalışma), içsel duygulanımı kötüleştirme (daha kötü hissetmeye çalışma), dışsal duygulanımı iyileştirme (diğerlerinin daha iyi hissetmesini sağlama) ve dışsal duygulanımı kötüleştirme (diğerinin daha kötü hissetmesini sağlama) olmak üzere dört duygu düzenleme stratejisi tanımlanmaktadır.

Bilişsel ve davranışçı yaklaşımlara göre, psikopatolojilere karşı koruyucu olduğu ileri sürülen üç duygu düzenleme stratejisi, yeniden değerlendirme, problem çözme ve kabuldür. Diğer taraftan bastırma, kaçınma ve ruminasyon psikopatolojiler için risk faktörü olarak görülmektedir. Yeniden değerlendirme, duygusal tepkiyi değiştirmek için bireyin bir durum hakkındaki bakış açısını değiştirmeyi amaçlamaktadır (Gross, 1998; Webb vd., 2012). Problem çözme, stresli bir durumu değiştirmeye veya olası sonuçları kontrol altına almaya yönelik bilinçli girişimleri ifade etmektedir (Aldao vd., 2010). Kabul ise düşüncelerin, duyguların ve hislerin olduğu gibi kabul edildiği ve şimdiki an farkındalığı ile ilişkili olarak kavramsallaştırılmaktadır (Hayes vd. 1999; Shapiro ve Schwartz, 2000). Uyumsuz bir stratejilerden biri olan bastırma, bir duygu ortaya çıktıktan sonra duygusal bir reaksiyonun bastırılmasını yoluyla kısa vadede öznel deneyimi azaltan ancak uzun vadede uyumsuz sonuçlara yol açan bir strateji olarak ele alınmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Kaçınma ise davranışsal kavramsallaştırılmasının yanı sıra düşünceler, duygular ve dürtüler gibi psikolojik deneyimlerden kaçınmak olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd. 1999). Son olarak ruminasyon, bireylerin olumsuz duygu ve düşünceleri ile bunların nedenleri ve sonuçları üzerinde tekrar tekrar düşünmelerini içermektedir (Watkins, 2008).

Teorik modeller başarılı duygu düzenlemeyi iyi sağlıkla, gelişmiş ilişkilerle, akademik ve iş performansıyla ilişkilendirmektedir (Brackett ve Salovey, 2006; John ve Gross, 2004). Diğer taraftan bastırma, kaçınma ve ruminasyon gibi uyumsuz stratejilerin kullanımı ise anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları, maddeye bağlı bozukluklar ve küçük bozuklukları ile ilişkilendirilmektedir (Young vd., 2019; Velotti vd., 2020; Zitzmann, 2024).

### 3.1. Duygu Düzenleme ve Narsisizm

Bireylerin stresli durumlarla nasıl başa çıktıkları, duygularını nasıl düzenledikleri kişiliklerinin farklı yönlerinden etkilenmektedir (Kampe vd., 2024). Literatürde duygu düzenleme ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki olduğu yönünde çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Zhang vd., 2015; Cheshure vd., 2019; Başer vd. 2023). Yapılan araştırmalar karanlık üçlü (narsisizm, makyavelizm ve psikopati) ile duygu düzensizliğinin ilişkili olduğunu göstermektedir (Zeigler-Hill ve Vonk, 2015; Velotti ve Garofalo, 2015). Aynı zamanda nevrozizm ile duygu düzensizliği arasında da pozitif ilişki bulunmaktadır (Stanton vd., 2016)

Klinik teorisyenler narsisizme sahip bireylerin, kendi duygularını tanıma ve duygusal deneyimleri düzenlemede zorluk yaşayabileceklerini öne sürmektedir (Lawson vd., 2008). Narsisizm düzeyi yüksek bireyler kendilerine ilişkin olumsuz geri bildirimlere güçlü duygusal tepkiler veren kişilerdir. Bu nedenle algıladıkları tehditlere karşı kendilik algılarını düzenleme girişimleri başarısız olduğunda saldırganlık, içselleştirme sorunları veya ilişkilerde bozulmalar ortaya çıkmaktadır (Underwood vd., 2021). Yol açtığı olumsuz sonuçlar nedeniyle narsisizmin duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkisi çeşitli araştırmaların odağı haline gelmiştir (Cheshure vd., 2019; Velotti vd., 2020; Barnett vd., 2022).

Narsisizmin her iki boyutunda da yer alan saldırganlık, benlik imajına yönelik bir tehdidin yol açtığı utanç gibi olumsuz duyguları düzenlemenin uyumsuz bir yolu olarak görülmektedir (Velotti vd., 2020). Diğer taraftan büyüklenmeci narsisizm ve kırılğan narsisizmin farklı duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğunu ileri sürülmektedir (Fernie vd., 2016). Bulgular, kırılğan narsisizmin duygu düzenleme güçlükleri, duyguların kabul edilmemesi, dürtü kontrol güçlükleri, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve düşük duygusal netlik ile ilişkili olduğunu ortaya koyarken, büyüklenmeci narsisizme sahip bireylerin daha fazla duygusal farkındalığa ve netliğe sahip olduğunu göstermektedir (Zhang vd., 2015). Kırılğan narsisizm daha çok kaçınma odaklı olan bastırma stratejisinin kullanımıyla ilişkilendirirken, büyüklenmeci narsisizmi yüksek olan bireylerin bu stratejiyi kullanmaktan kaçındıklarını görülmektedir (Loeffler vd., 2020). Bir diğer araştırmaya göre ise narsisistik kırılğanlık içsel duygulanımı kötüleştiren stratejilerle ilişkiliyken narsisistik büyüklenmecilik içsel duygulanımı kötüleştiren, içsel duygulanımı iyileştiren ve dışsal duygulanımı kötüleştiren stratejilerin daha fazla kullanılması ile ilişkilidir (Barnett vd., 2022).

Özetle, kırılğan narsisizm daha yüksek düzeyde duygu düzensizliği ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerine erişimdeki zorluklarla ilişkiliyken narsisistik büyüklenmecilik, daha düşük düzeydeki duygu düzensizliği ile ilişkilendirilmektedir (Gore ve Widiger, 2016; Di Pierro vd. 2017). Duygu düzenleme ile karanlık üçlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma, duygu düzenleme güçlükleri ile narsisizm arasındaki ilişkide ilkel savunma mekanizmalarının aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir (Başer vd. 2023)

#### 4. SAVUNMA MEKANİZMALARI

Savunma mekanizmaları, bireylerin içsel ve dışsal stresörler karşısında psikolojik istikrarı korumalarını sağlayan doğuştan, istemsiz ve düzenleyici süreçlerdir (Vaillant, 1994; Rice ve Hoffman, 2014). Hoş olmayan duyguları, çatışmaları ve zihinsel durumları farkındalıktan uzak tutmaya ve duygusal sıkıntılara başa çıkmaya yardımcı olmaya hizmet etmektedir. Savunma mekanizmaları çeşitli teorilerde, araştırmalarda ve günlük dilde yer aldığı gibi psikanalizin de merkezinde yer almaktadır. Kavram ilk olarak Freud'un (1894) güçlü duygulanımların bilinçdışına kaymasını açıklamak amacıyla histerik hastalarda gözlemediği, zihinsel bir materyalin elenmesini ve gizlenmesini mümkün kılan bir zihinsel işlev olarak tanımlanmıştır.

Freud (1923), başlangıçta savunmaların işlevini yalnızca bireyi acı veren duygulanımlardan korumak olarak görse de daha sonra içgüdüsel dürtülere karşı egoyu korumakta da rol oynadığını ileri sürmüştür. Daha sonra birçok teorisyen tarafından araştırılan bu zihinsel tepkiler, işlevlerine ve uyum düzeylerine göre farklı şekillerde sınıflandırılmıştır (kaynak). Savunmaların gelişimi, işlevi ve çeşitleri üzerine incelemeler yapan Anna Freud (1936)'a göre normal insan zihninin bir parçası olan savunma mekanizmalarının işlevi acı verici duygulanımlardan kaçınmak ve içgüdüsel dürtüleri uzaklaştırmak yoluyla kaygı ve suçluluk duygularına karşı egoyu korumaktır. Bebeğin egosunun zayıf olduğu süreçlerde, egoyu koruma işlevine sahip olması nedeniyle psikolojik gelişim için gereklidir. Diğer taraftan, aşırı katılık ve genelleme içeren, bireyin gelişim düzeyine ve mevcut duruma uyum göstermeyen, gerçeklik algısında çarpıtmaya neden olan ve ego işlevlerine müdahale eden savunmalar patolojiye katkıda bulunabilmektedir (Friedman, 2016). Bu nedenle savunmaların her koşulda patolojik olmadığını ve belirli bir düzeyde bireylerin benliklerini korumaya yönelik uyum sağlayıcı bir işleve sahip olduğu vurgulanmaktadır.

Savunma mekanizmalarının olgunlaşması, bebeklikten yetişkinliğe kadar olan gelişimin bir parçası olarak görülmektedir (Vaillant, 1971). Çoğunlukla farkındalık dışında işlev gören savunmalar, bireyler olgunlaştıkça öngörülebilir bir şekilde gelişerek, sağlıklı kişilikte yerlerini alırlar. Stresli durumlarda daha fazla kullanılarak olumsuz duyguların bilinçli deneyimi azaltırlar. Ancak gelişim dönemine uygun olmayan, aşırı ve katı kullanımları psikopatolojiyle ilişkilendirilmektedir (Cramer, 2008). Savunma mekanizmaları, işlevsellikleri açısından olgun savunmalardan olgun olmayanlara uzanan hiyerarşik bir modele dayanmaktadır (Vaillant, 1994). Bu modele göre savunmalar, olgun savunmalardan nevrotik ve olgunlaşmamış savunmalara kadar uzanan bir süreklilik olarak ele alınmaktadır (Vaillant, 1993). Olgun savunma mekanizmaları, bireyin iç ve dış stres etkenleri ile ilgili farkındalığını ve çözme kapasitesini desteklerken olumsuz duygularla baş etmesine yardımcı olmaktadır (Carone vd., 2023). Mizah, beklenti, baskılama ve yüceltme gibi olgun savunma mekanizmaları psikolojik sağlıkla ilişkilidir ve kişilik patolojisiyle olumsuz yönde ilişkili bulunmaktadır (Vaillant vd., 1986). Nevrotik savunmalar, içsel çatışmaları ve deneyimlerin duygusal bileşenini bilinçli farkındalıktan kısmen ya da tamamen uzaklaştırarak içsel sıkıntıyı düzenleyen ve benliği koruyan mekanizmalardır (Carone vd., 2023). Psödo alturizm, yapma-bozma, karşıt tepki geliştirme, dışa vurma gibi nevrotik savunma mekanizmaları olgun

olanlara kıyasla daha katı şekilde uygulanmaktadır. Son olarak olgunlaşmamış savunmalar ise benliği bunaltıcı duygu ve düşüncelerden korumak için içsel veya dışsal stres faktörlerinin duygusal ve bilişsel yönlerini farkındalığın dışında tutmak üzere işlev gören mekanizmalardır (Carone vd., 2023). Bölme, yansıtma, özdeşim, yansıtma, idealleştirme ve değersizleştirme gibi olgunlaşmamış savunmalar diğerlerinden farklı olarak kişilerarası düzeyde kullanılmaktadır. Bu nedenle olgunlaşmamış savunmaların baskın kullanımı ilişki sorunları ve kişilik patolojisi ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Kampe vd., 2021; Bilge, 2022).

#### 4.1. Savunma Mekanizmaları ve Narsisizm

Savunma mekanizmaları kişiliğin temel işleyişinin altında yatan mekanizmalar olarak anlaşılabilir. Bu nedenle savunma mekanizmaları ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişki araştırma alanında ilgi duyulan konulardan biri olmuştur. Araştırmalar, kişilik bozukluklarının gelişiminin belirli bir savunma mekanizmasının baskınlığına bağlı olduğunu ve bu mekanizmaların nevrotik ve olgunlaşmamış savunmalar olduğunu göstermektedir (Vaillant, 1994; Presniak vd., 2010). Aynı zamanda, bireyin belirli bir savunmayı kullanıyor olması kişilik bozukluklarının işlevsellik düzeylerini, benzerliklerini ve ayırt edici taraflarını belirlemede etkilidir (Carvalho vd., 2019).

Kernberg (1975), tanımladığı kişilik organizasyonlarının bireylerin kimlik bütünleşme düzeyleri, kullandıkları savunma mekanizmaları ve gerçeklik testine göre ayırt edilebileceğini ileri sürmektedir. Kernberg'e (1975) göre bir sınır kişilik organizasyonu olan narsisizm büyüklenmeci fanteziler, tümgüçlülük, dışsallaştırma, inkâr, benliğin ve başkalarının değersizleştirilmesi veya idealleştirilmesi gibi bölmeye dayalı, yansıtma ve gerçekliği aşan savunma mekanizmaları yoluyla egonun desteklenmesini içermektedir. Bu mekanizmaların bilinçsiz kullanımı, tüm güçlülük ve görkemli fanteziyi sürdürmek için hoş olmayan gerçekliklerin bilinçten uzaklaştırılmasına yol açmaktadır (Kernberg, 1975; Perry & Henry, 2004). Kernberg'in klinik gözlemleri daha sonra çeşitli ampirik çalışmalar ile desteklenmiştir (Hilsenroth vd., 1997; Kampe vd., 2021).

Narsisizm büyüklenmeci benlik duygusunu sürdürmeye yönelik, uyumsuz öz-düzenleme mekanizmaları hem kişisel hem de kişilerarası düzeyde kendini göstermektedir (Cain vd., 2008). Diğerleri tarafından beğenildikleri, hayranlık ihtiyacını giderebilecekleri çevreler yaratmak ve benliklerine yönelik bir tehdide karşı saldırganlıkla yanıt vermek kişilerarası düzeyde öz-düzenleme sağlayan süreçler olarak görülmektedir. Bununla birlikte narsisizme sahip bireylerin içsel öz düzenleme stratejilerinden biri olarak büyüklenmeci fantezi ele alınmaktadır. Narsisizme sahip bireyler için narsisistik bir yaralanmanın ardından düzenleyici bir işlev gösterebilen büyüklenmeci fantezi; başarı, güç, saygı, zekâ ve güzellik fantezileriyle meşgul olmak olarak tanımlanmakta ve narsisizmin temel bir özelliği olarak kabul edilmektedir (Freud, 1914; APA, 2013; Ghinassi, 2023). Büyüklenmeci fantezi hem de kırılğan narsisizm, aktif problem çözmenin yerine fantezi savunma mekanizması ile benzer şekilde ilişkili bulunmaktadır (Jauk ve Kaufman, 2018). Büyüklenmeci bireyler duygulanım düzensizliklerinin bir sonucu olarak yoğun kıskançlık ve saldırganlık yaşarlar (Pincus, 2010). Kırılğan narsisistlerin baskın duygulanım sorunu ise utançtır. Bu nedenle büyüklenmeci fantezilerle meşgul olurlar (Ronningstam, 2010)

Kampe ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmaya göre kırılğan ve büyüklenmeci narsisizm, çeşitli savunma mekanizmaları ve bu mekanizmaların uyarlanabilirliği açısından da farklılaşmaktadır. Her iki narsisizm formu da nevrotik ve olgunlaşmamış savunma mekanizmaları ile ilişkililikten yalnızca büyüklenmeci narsisizm olgun savunmalar ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte büyüklenmeci narsisizmde yer alan psödo alturizm, rasyonalizasyon, beklenti ve disosiyasyon kırılğan narsisizm ile negatif yönde ilişki göstermektedir. Büyüklenmeci narsisizm, psikolojik sıkıntıyı daha etkili ve sosyal açıdan kabul görülebilir savunma mekanizmaları yoluyla düzenleme konusunda kırılğan narsisizme göre avantajlı görülmektedir. Bulgular, narsisistik özellikler sergileyen bireylerin, duygusal tepkilerini düzenlemede ve stresi yönetmede zorluklar yaşayabileceğini ve bu zorluklarla başa çıkmanın bir yolu olarak uyumsuz savunma mekanizmalarını kullanmaya daha yatkın olabileceğini görüşü ile tutarlıdır (Casale, 2022).

#### 4.2. Duygu Düzenleme ve Savunma Mekanizmaları

Duygu düzenleme ve savunma mekanizmaları, duyguları yönetmede ve bireyleri sıkıntıdan korumada rol oynayan birbiriyle bağlantılı psikolojik süreçlerdir. Her ikisi de normal gelişimde yer alır ve ruh sağlığında önemli bir rol oynamaktadır (Cramer, 1991). Bu nedenle psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilmektedir (Cramer 2008). Duygu düzenleme, olumlu ve olumsuz duyguları artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullanılan içsel veya dışsal süreçleri içermektedir (Gross, 2002). Duygusal tetikleyicilere uyarlanabilir

yanıtlar vermeyi ve psikolojik refahı korumayı amaçlamaktadır. Savunma mekanizmaları ise bireyi içsel ya da dışsal bir stres faktörünün algılanmasıyla ilişkili olarak ortaya çıkan aşırı kaygı gibi olumsuz duygulardan korumak için rahatsız edici veya yıkıcı bir durumun algısını değiştiren zihinsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Cramer, 2012). Temelde her ikisi sistem de bireyin içsel durumlarını yönetmeyi amaçlasa da farklı iki yapı olarak ele alınmaktadır.

İlk ayırım teorik temellerle ilişkilidir. Savunma mekanizmalarının ortaya çıkışı psikoanalitik teoriye dayanmaktadır (Freud, 1914). Bununla birlikte, duygu düzenlemenin savunma mekanizmalarıyla bağlantılı olduğu kabul edilse de kökeni gelişim psikolojisine dayanmaktadır (Thompson, 1994). Her ikisi de duygusal durumları yönetmeyi amaçlayan başa çıkma mekanizmalarını içermektedir. Savunma mekanizmaları bilinçsiz, otomatik ve kökleşmiş olma eğilimindeyken duygu düzenleme stratejileri öğrenilebilen ve hem bilinçli hem de bilinçsiz olarak uygulanabilen mekanizmalardır. Bu nedenle duygu düzenleme stratejileri daha esnek ve uyarlanabilir yapılardır (Gross ve Thompson, 2007). Savunma mekanizmaları olumsuz duyguları bilinçten uzaklaştırarak duygusal rahatsızlığı ortadan kaldırmayı amaçlarken, duygu düzenleme hem olumlu hem de olumsuz duygulara yönelik işlev görmektedir (Gross, 1998; Cramer, 1998). Savunma mekanizmaları bireyi aşırı kaygıdan korumayı amaçlarken, duygu düzenleme yalnızca duyguların etkisini azaltmak için değil aynı zamanda sürdürmek için de kullanılabilir (Calkins ve Hill, 2007).

Hem duygu düzenleme hem de savunma mekanizmalarının uyumlu ve uyumsuz boyutları olduğu söylenebilir. Ancak savunmalar, olgun olandan olgunlaşmamış olana uzanan süreçler olarak sınıflandırılırken (Vaillant, 1994) duygu düzenleme stratejilerinin sınıflandırılmasıyla ilgili farklı bakış açıları bulunmaktadır. Bir görüş, uyumlu/uyumsuz stratejilerin mutlaka işlevsel/işlevsiz duygu düzenlemesine işaret etmiyor olmasına ilişkindir (Gross, 1998). Bu görüş duygu düzenleme stratejilerinin katı şekilde uygulanmasına bağlı olarak zorluğa yol açabileceğini ileri sürmektedir. Diğer taraftan duygu düzenlemenin psikopatolojideki rolü araştırılırken uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ayırım yapılmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012). İfadeyi bastırma, ruminasyon, suçlama ve inkâr psikopatolojik sıkıntıya aracılık eden uyumsuz stratejiler olarak kabul edilmektedir (Aldao vd., 2010). Kabul, problem çözme ve yeniden değerlendirme ise negatif duyguların olumsuz sonuçlarını hafifletebilecek varsayılan olarak uyarlanabilir stratejiler olarak ele alınmaktadır (Mori vd., 2015; Kotsou vd., 2018).

## 5. SONUÇ ve DEĞERLENDİRME

Bu derlemenin amacı, literatürde yer alan çalışmalar aracılığıyla narsisizmin büyülenmeci ve kırılğan yönlerinde yer alan duygu düzenleme stratejilerinin ve savunma mekanizmalarının rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle narsisizm, duygu düzenleme ve savunma mekanizmaları literatürü incelenmiştir. Ardından söz konusu kavramların birbiriyle olan ilişkisine dair kuramlar ve bulgulara yer verilmiştir.

Bireyler yaşam içerisinde karşılaştıkları çeşitli içsel ve dışsal olaylar karşısında duygusal deneyimler yaşamaktadır. Ortaya çıkan duygusal tepkilerini düzenlemek için duygu düzenleme veya savunma mekanizmaları gibi stratejilere başvururlar. Duygu düzenleme ve savunma mekanizmaları temelde bireylerin içsel deneyimlerini düzenlemeye odaklansa da kullandıkları bilinç düzeyi (bilinçli/bilinçsiz) ve hedeflediği duygunun niteliği (olumlu/olumsuz) açısından farklılaşmaktadır (Vaillant, 1994; Gross, 2002). Duygu düzenlemede uyumlu ve uyumsuz stratejiler bulunmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012). Benzer şekilde savunma mekanizmaları da olgun savunmalardan olgunlaşmamış savunmalara uzanan bir sürekliliğe dayanmaktadır (Vaillant, 1994). Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri, nevrotik ya da olgunlaşmamış savunma mekanizmaları çeşitli psikopatolojiler ile ilişkilendirilmektedir (Kampe vd. 2021). Aldao ve diğerleri (2010) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları, belirli uyumsuz stratejilerin belirli psikopatolojiler ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, ruminasyon, kaçınma ve yeniden değerlendirme özellikle depresyon ve anksiyete ile daha güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur.

Bireylerin sahip oldukları narsisizm, duygusal deneyimlerini nasıl yönettikleriyle ilgili belirli bir yakınlık oluşturmaktadır (Pollock vd., 2016). Narsisistik özellikler sergileyen bireyler, duygusal tepkilerini etkili bir şekilde düzenlemede ve stresi yönetmede zorluklar yaşamaktadır (Kampe vd., 2021). Literatürdeki bulgular, narsisistik bireylerin bu zorluklarla başa çıkmak amacıyla olgunlaşmamış savunma mekanizmalarını ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya daha yatkın olabileceğini öne sürmektedir (Zhang vd., 2015; Loeffler vd., 2020; Kampe vd, 2021; Casale, 2022). Patolojik narsisizm, savunma ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar, büyülenmeci ve kırılğan narsisizmin farklı başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Fernie vd, 2016).

Büyükleme narsisizm, duygusal sıkıntılarla daha iyi başa çıkma ve daha olgun savunma mekanizmalarının kullanımı ile ilişkililiken, kırılğan narsisizm düşük stresle başa çıkma becerileri ve olgunlaşmamış savunma mekanizmalarının baskın kullanımı ile ilişkilendirilmektedir (Jauk ve Kaufman, 2018).

Duygusal sorunlar birçok klinik tabloda yer alması tedaviye yönelik çabalarda duygu düzensizliğinin rolünün önemini ortaya çıkarmaktadır. Duyguların düzenlenmesi, kişinin duygularının farkında olmasını, anlaşılmasını ve kabul edilmesini, dürtüsel davranışları kontrol etme kapasitesini ve çevresel taleplere esnek bir şekilde yanıt verme yeteneğini içermektedir (Balzarotti vd., 2016). Bu nedenle klinisyenlerin terapide danışanlarında duygu düzenleme becerisi kazandırmaya yönelik müdahaleleri önem kazanmaktadır. Ancak duygusal sorunların, duyguların nasıl düzenlendiğiyle ilgili bozukluklardan ziyade, duyguların nasıl oluşturulduğuyla ilgili bozuklukların sonucu olabileceği de gözden kaçırılmamalıdır. Narsisizme sahip bireyler için oluşturulan klinik müdahaleler, her iki olasılığı da göz önünde bulundurarak danışanların duygusal tepkilerini ortaya çıkaran süreçlere ve kullandıkları duygu düzenleyici stratejilerin algılarını nasıl etkilediğine dair iç görü geliştirmeyi amaçlayabilir.

#### KAYNAKÇA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology, 121*(1), 276–281.
- American Psychological Association [APA] (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Back, M. D., Küfner, A. C. P., Dufner, M., Gerlach, T. M., Rauthmann, J. F., & Denissen, J. J. A. (2013). Narcissistic admiration and rivalry: Disentangling the bright and dark sides of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 105*, 1013–1037.
- Balcerowska, J. M., & Sawicki, A. (2022). Which aspects of narcissism are related to social networking Sites addiction? The role of self-enhancement and self-protection. *Personality and Individual Differences, 190*, 111530. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111530>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 125–143. <https://doi.org/10.1007/s10902-14-9587-3>
- Barnett, M. D., Mollenkopf, K. K., & Haygood, A. N. (2022). Gender moderates relationships between pathological narcissism and intrinsic-extrinsic emotion regulation strategies. *Current Psychology, 42*(21), 17968–17976. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02985-4>
- Başer, İ. G., Astar, M., & Saltukoğlu, G. (2023). Duygu düzenleme güçlükleri ile karanlık üçlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkide ilkel savunmaların aracı rolü. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi, 21*, 457-478. <https://doi.org/10.16947/fsmia.1318935>
- Besser, A., & Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(8), 874–902. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.8.874>
- Bilge, Y., Karamustafalıoğlu, N., Kanlısu, N., & Özdemir, A. (2022). Examination of the role of defense mechanisms and attachment styles in personality disorder beliefs among nonclinical and clinical samples. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(Ek 1), 37-45.
- Cain, M. N., Pincus, A. L., & Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. *Clinical Psychology Review, 28*(4), 638–656. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.006>
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver Influences in Emerging Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Carone, N., Benzi, I. M. A., Parolin, L. A. L., & Fontana, A. (2023). “I can't miss a thing” The contribution of defense mechanisms, grandiose narcissism, and vulnerable narcissism to fear of missing out in emerging adulthood. *Personality and Individual Differences, 214*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112333>



- Carvalho, L. F., Reis, A. M., & Pianowski, G. (2019). Investigating correlations between defense mechanisms and pathological personality characteristics. *Revista Colombiana de Psiquiatria (English ed.)*, 48(4), 232–243. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.01.002>
- Casale, S. (2022). Psychological distress profiles of young adults with vulnerable narcissism traits. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 210(6), 426–431. <https://doi.org/10.1016/10.1097/NMD.0000000000001455>
- Cheshure, A., Zeigler-Hill, V., Sauls, D., Vrabel, J. K., & Lehtman, M. J. (2019). Narcissism and emotion dysregulation: Narcissistic admiration and narcissistic rivalry have divergent associations with emotion regulation difficulties. *Personality and Individual Differences*, 154, Article 109679. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109679>
- Cramer, P. (1991). *The development of defense mechanisms: Theory, research and assessment*. Springer-Verlag.
- Cramer, P. (1998). Threat to gender representation: Identity and identification. *Journal of Personality*, 66, 335-357.
- Cramer, P. (2008). Seven pillars of defense mechanism theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 1963–1981. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00135.x>
- Cramer, P. (2012). Psychological maturity and change in adult defense mechanisms. *Journal of Research in Personality*, 46, 306-316.
- Cramer P. (2015). Understanding Defense Mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*, 43(4), 523–552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523>
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188–207. <https://doi.org/10.1521/pedi.17.3.188.22146>.
- Di Pierro, R., Di Sarno, M., & Madeddu, F. (2017). Investigating the relationship between narcissism and emotion regulation difficulties: The role of grandiose and vulnerable traits. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 14(3), 209–215.
- Erkoreka, L., & Navarro, B. (2017). Vulnerable narcissism is associated with severity of depressive symptoms in dysthymic patients. *Psychiatry Research*, 257, 265–269. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.061>
- Fernie, B. A., Fung, A., & Nikčević, A. V. (2016). Different coping strategies amongst individuals with grandiose and vulnerable narcissistic traits. *Journal of Affective Disorders*, 205, 301-305.
- Finch, E. F., & Hooley, J. M. (2023). Functional fantasies: the regulatory role of grandiose fantasizing in pathological narcissism. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1274545>
- Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defense*. International Universities Press.
- Freud, S. (1894). The neuro-psychoses of defence. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 3, pp. 45-61). Hogarth Press.
- Freud, S. (1914). On narcissism: An introduction. In J. Strachey (Eds. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 67–104). Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 12-66). Hogarth Press.
- Friedman, H. J. (2016). Book Review: Psychoanalytic Theory, Research, and Clinical Practice: Reading Joseph D. Lichtenberg. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 64(6), 1283-1287. <https://doi.org/10.1177/0003065116680080>
- Gao, S., Yu, D., Assink, M., Chan, K. L., Zhang, L., & Meng, X. (2024). The Association Between Child Maltreatment and Pathological Narcissism: A Three-Level Meta-Analytic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 275-290. <https://doi.org/10.1177/15248380221147559>
- Ghinassi, S., Fioravanti, G., & Casale, S. (2023). Is shame responsible for maladaptive daydreaming among grandiose and vulnerable narcissists? A general population study. *Personality and Individual Differences*, 206, 112122.

- Gore, W. L., & Widiger, T. A. (2016). Fluctuation between grandiose and vulnerable narcissism. *Personality Disorders, 7*(4), 363–371. <https://doi.org/10.1037/per0000181>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: one or two depends on your point of view. *Emotion Review, 3*(1), 8–16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current status and future Prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion (Print), 25*(3), 400–412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Hart, W., Adams, J. M., & Tortoriello, G. K. (2017). Narcissistic responses to provocation: An examination of the rage and threatened-egotism accounts. *Personality and Individual Differences, 106*, 152–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.049>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hilsenroth, M. J., Fowler, J. C., Padawer, J. R., & Handler, L. (1997). Narcissism in the Rorschach revisited: Some reflections on empirical data. *Psychological Assessment, 9*(2), 113–121. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.9.2.113>
- Jauk, E., & Kaufman, S. B. (2018). The higher the score, the darker the core: The nonlinear association between grandiose and vulnerable narcissism. *Frontiers in Psychology, 9*, 1305. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01305>
- Jauk, E., Ulbrich, L., Jorschick, P., Hoffler, M., Kaufman, S. B., & Kanske, P. (2022). The nonlinear association between grandiose and vulnerable narcissism: An individual data meta-analysis. *Journal of Personality, 90*(5), 703–726. <https://doi.org/10.1111/jopy.12692>
- John, O. O., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*, 1301–1334.
- Kampe, L., Bohn, J., Remmers, C., & Hörz-Sagstetter, S. (2021). It's not that great anymore: The central role of defense mechanisms in grandiose and vulnerable narcissism. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 661948. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661948>
- Kampe, L., Hörz-Sagstetter, S., Bohn, J., & Remmers, C. (2024). How personality functioning relates to psychological distress and behavioral attitudes during the Covid-19 pandemic. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. <https://doi.org/10.1007/s00406-023-01722-7>
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. Aronson.
- Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 14*(2), 243–272. <https://doi.org/10.1177/000306516601400201>
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of Self*. International Universities Press.

- Kotsou, I., Leys, C., & Fossion, P. (2018). Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*, 226, 142–145. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.047>
- Lawson, R., Waller, G., Sines, J., & Meyer, C. (2008). Emotional awareness among eating-disordered patients. The role of narcissistic traits. *European Eating Disorders Review*, 16, 44–48.
- Levy, K. N. (2012). Subtypes, dimensions, levels, and mental states in narcissism and narcissistic personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68(8), 886–897. <https://doi.org/10.1002/jclp.21893>
- Loeffler, L. A. K., Huebner, A. K., Radke, S., Habel, U., & Derntl, B. (2020). The association between vulnerable/grandiose narcissism and emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 11, 519330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.519330>
- Miller, J. D., Hoffman, B. J., Gaughan, E. T., Gentile, B., Maples, J., & Campbell, W. K. (2011). Grandiose and Vulnerable Narcissism: A Nomological Network analysis. *Journal of Personality*, 79(5), 1013–1042. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00711.x>
- Miller, J. D., Gentile, B., Wilson, L., & Campbell, W. K. (2013). Grandiose and vulnerable narcissism and the DSM-5 pathological personality trait model. *Journal of personality assessment*, 95(3), 284–290. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.685907>
- Mori, M., Takano, K., & Tanno, Y. (2015). Role of self-focus in the relationship between depressed mood and problem solving. *Motivation and Emotion*, 39, 827–838. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9486-x>
- Niven, K. B., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion regulation of others and self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30(1), 53–73. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>
- Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 421–446. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131215>
- Pincus, A. L., Cain, N. M., & Wright, A. G. (2014). Narcissistic grandiosity and narcissistic vulnerability in psychotherapy. *Personality Disorders*, 5(4), 439–443. <https://doi.org/10.1037/per0000031>
- Pollock, N. C., McCabe, G. A., Southard, A. C., & Zeigler-Hill, V. (2016). Pathological personality traits and emotion regulation difficulties. *Personality and Individual Differences*, 95, 168–177. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.049>
- Presniak, M. D., Olson, T. R., & MacGregor, M. W. (2010). The role of defense mechanisms in borderline and antisocial personalities. *Journal of Personality Assessment*, 92, 137–145.
- Rice, T. R., & Hoffman, L. (2014). Defense mechanisms and implicit emotion regulation: A comparison of a psychodynamic construct with one from contemporary neuroscience. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 62(4), 693–708. <https://doi.org/10.1177/0003065114546746>
- Rogier, G., & Velotti, P. (2018). Narcissistic Implications in Gambling Disorder: The Mediating Role of Emotion Dysregulation. *Journal of Gambling Studies*, 34(4), 1241–1260. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9759-x>
- Rohmann, E., Hanke, S., & Bierhoff, H.-W. (2019). Grandiose and vulnerable narcissism in relation to life satisfaction, self-esteem, and self-construal. *Journal of Individual Differences*, 40(4), 194–203. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000292>
- Ronningstam, E. (2010). Narcissistic personality disorder: a current review. *Current Psychiatry Reports*, 12(1), 68–75. <https://doi.org/10.1007/s11920-009-0084-z>
- Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (Eds.). (2001). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. Oxford University Press.
- Schurman, C. L. (2000). *Social phobia, shame and hypersensitive narcissism*. The Wright Institute
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). Intentional systemic mindfulness: an integrative model for self-regulation and health. *PubMed*, 16(2), 128–134. <https://doi.org/10.1054/ambm.1999.0118>

- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology, 11*, 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Stanton, K., Rozek, D. C., Stasik-O'Brien, S. M., Ellickson-Larew, S., & Watson, D. (2016). A transdiagnostic approach to examining the incremental predictive power of emotion regulation and basic personality dimensions. *Journal of Abnormal Psychology, 125*, 960–975.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives of General Psychiatry, 24*, 107-118.
- Vaillant, G. E., Bond, M., & Vaillant, C. O. (1986). An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry, 43*(8), 786–794. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1986.01800080072010>
- Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of the ego*. Harvard University Press.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 103*, 44-50.
- Velotti, P., & Garofalo, C. (2015). Personality styles in a non-clinical sample: The role of emotion dysregulation and impulsivity. *Personality and Individual Differences, 79*, 44–49.
- Velotti, P., Rogier, G., & Sarlo, A. (2020). Pathological narcissism and aggression: The mediating effect of difficulties in the regulation of negative emotions. *Personality and Individual Differences, 155*, 109757.
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin, 134*, 163–206.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin, 138*(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Weiss, B., & Miller, J. D. (2018). Distinguishing between grandiose narcissism, vulnerable narcissism, and narcissistic personality disorder. In *Springer eBooks* (pp. 3–13). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-92171-6\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-92171-6_1)
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(4), 590–597. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.4.590>
- Underwood, J. J., Barry, C. T., & Charles, N. E. (2021). The interplay between vulnerable and grandiose narcissism, emotion dysregulation, and distress tolerance in adolescents. *Personality and Individual Differences, 179*, Article 110901. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110901>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences, 9*(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Zeigler-Hill, V., & Vonk, J. (2015). Dark personality features and emotion dysregulation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 34*, 692–704.
- Zitzmann, J., Rombold-George, L., Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2024). Emotion regulation, parenting, and psychopathology: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review, 27*(1), 1–22. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00452-5>
- Zhang, H., Wang, Z., You, X., Lü, W., & Luo, Y. (2015). Associations between narcissism and emotion regulation difficulties: Respiratory sinus arrhythmia reactivity as a moderator. *Biological Psychology, 110*, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2015.06.014>